

Kylling i nudler med soya

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Kog nudlerne i vand tilsat lidt salt. De skal koge i ca. 3 minutter.

Kom nudlerne op i en si, så vandet løber fra.

Skær kyllingekødet i strimler på et spækbræt. Hak hvidløg og forårsløgene fint på et andet spækbræt. Kom olie på panden og varm den op. Læg kødet på panden. Kom straks soya på og vend rundt i kødet. Tilsæt salt og peber. Lad det stege ca. 5 minutter. Herefter tilsættes hvidløg og forårsløg. Retten steger videre ca. 2 minutter. Bland nudlerne i kødet på panden, og lad det stege sammen i et par minutter.

Retten serveres med en lille skål soya til.

Ingredienser

300 g kyllinginderfileter

1 spsk. soya

1 fed hvidløg

1 bundt forårsløg

200 g nudler

salt

peber

1 spsk. olie til stegning

Tilbehør: Soya

Variationer

Tilsæt flere grøntsager f.eks. gulerod i skiver eller rød og gul peberfrugt i tern.